

1–3 Agosto 

Frutti d'Estate: Nutrimento e Abbondanza

Venerdì

17:00–18:30 – Arrivo e accoglienza

18:30–19:15 – Incontri individuali con Nadia

19:30 – Cena conviviale

21:00 – Cerchio di apertura e pratica serale (yoga nidra, meditazione o breathwork)

Sabato

7:45–8:30 – Risveglio corporeo nella natura (yoga, qi gong o movimento consapevole)

9:00 – Colazione

10:00–12:00 – Passeggiata botanica e raccolta di erbe e frutti estivi

12:30 – Pranzo e tempo libero

16:30–18:30 – Workshop pratico stagionale con erbe e frutti per il nutrimento

19:30 – Cena

21:00 – Pratica serale rigenerativa indoor

Domenica

7:45–8:30 – Pratica del mattino

9:00 – Colazione

10:00–11:30 – Workshop floreale e creazione di rimedi

12:00 – Cerimonia di chiusura

13:00 – Pranzo finale condiviso

